

診療所だより



煤ヶ谷診療所  
浅松医師

手指衛生について

清川村の皆さん、こんにちは。今月は浅松が担当します。

以前は「冬はインフルエンザの流行シーズンだから、丁寧にうがいや手洗いをして予防しよう」とよく言われていましたが、昨今では新型コロナウイルスとともに、季節を問わず年間を通じて流行が観測されるようになりました。段々と春の訪れを感じる今日この頃ですが「春だから大丈夫」「今は流行期じゃないから」といったこれまでの常識が通用しにくくなっています。

こうした状況の中で、日常の中でできる最も

基本的で有効な予防策が「手指衛生」です。私たちの手は、一日の中で驚くほど多くの場所に触れています。ウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すり、買い物のカートなどを介して、知らぬ間に手指へと付着します。その手で目や口に触れることが、感染の大きな原因となります。帰宅時や食事の前は必ず石鹸で手を洗う。特に指先、爪の間、親指の付け根を意識して洗う。アルコール消毒も併せて行うなど、ほんの1分程度の丁寧な手洗いが、あなた自身だけでなく、ご家族や地域の皆さんの健康を守ることにつながります。

感染症に対する意識が薄れてくる季節ではありますが、年間を通じて丁寧な手洗いをすることを習慣とし、感染症予防を行っていきましょう。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

いちご大福



栄養成分表示 1個分	エネルギー	136kcal
	タンパク質	3.1g
	脂質	0.3g
	炭水化物	40.0g
	食塩相当量	0.0g



材料：6個分

- ・いちご……………6個
- ┌ 白玉粉……………100g
- └ A 砂糖……………25g
- ┌ 水……………140cc
- └ 片栗粉……………適量
- ・こしあん……………120g

作り方

- ① いちごは洗い、水気をふき取り、ヘタを取る。
- ② こしあんは6等分にし、丸めておく。①をあんで包む。
- ③ 耐熱用ボウルにAを入れ、ラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。ゴムベラで混ぜる。さらに1分加熱し、よくこねる。
- ④ 片栗粉を広げたバットに取り出し、6等分にする。丸く伸ばし②を包む。(あんの上に餅を乗せると自然にかぶり包みやすい)
- ⑤ はけで粉を落とす。

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861